

Add Songs!

IMAXINA QUE A TUA REDE DE APOIO É COMO UNHA PLAYLIST COLABORATIVA...



Rede de Apoio

Engade as cancións que che fan sentir chill cando estás en compañía!



Escoita activa

Estou escoitando o que me contas



Apoio mutuo

Agora estou eu aquí para ti



Comprensión

Entendo como te sentes



Compromiso

Farei todo o posible para acompañarte



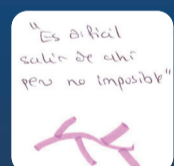
Confianza

Podes contarme o que queiras, sempre



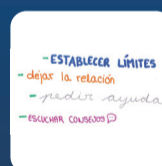
Coidados

O teu benestar é importante para min



Respecto

Respecto os teus ritmos e tempos



Información

Coñeces o 016?



ALERTA TÓXICA!

Que podo facer?

- ▶ Apóiate nas túas persoas de confianza.
- ▶ Exprésalles como te sentes e que pensas.
- ▶ Comunícalles as túas necesidades, medos, dúbidas e preocupacións.
- ▶ Escoita a visión das persoas que forman parte da túa rede de apoio.
- ▶ Explora outras opcións e acude ao **PUNTO VIOLETA** máis próximo a ti para obter información e acompañamento.



Concello da Coruña

